



Ежедневное 10-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет в период каникул при 3-х разовом питании

15 июня 2026г.

1. Вариант

Курова Анна, инженер-экономист

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Исходные продукты			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАШИНА С МАСЛОМ ТТК №82	200	11,0	18,4	38,8	315,0	ТТК №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКУТУЛО №337	1шт	7,89	7,14	0,44	97,47	337
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	519	23,29	25,84	81,24	598,87	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТТК №543
СУП С БОКОВЫМИ ТТК №43 (ГОРОХ)	200	6,1	4,6	16,0	130,4	ТТК №43
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564	150	14,4	19,6	37,5	370,4	ТТК №564
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №653	200	0,4	0,0	20,4	81,0	ТТК №533
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
ХЛЕБ ПЕСЯЧАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	700	27,9	28,5	119,7	834,0	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155	150	7,80	10,70	48,70	334,00	ТТК №155
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №519
Итого за прием пищи:	350	8,10	10,77	59,03	377,34	
Всего за вариант:		59,39	65,06	259,98	1 810,16	

в производством

